



媒體報導

日期：2014年3月7日(星期五)

資料來源：TVB - 《快樂長門人》

標題：正確使用拐杖慎防跌倒

參考網址：[請按此](#)

訪問本會順安長者地區中心註冊社工黃藹珊女士及陳遠潮先生



有很多行動不便的長者均有使用拐杖來輔助行走。資深社會工作者黃藹珊表示，拐杖主要是用手來承擔腳部部份壓力，還可以慎防跌倒，長者如感到膝蓋痛、生骨刺、甚至是膝蓋退化等，均可用拐杖作輔助！長者用拐杖前，最好接受職業治療師的評估，職業治療師會按照長者的平衡能力、身體狀況來選擇適合的拐杖。現時坊間有很多復康用品店中，都有各式各樣的拐杖出售，供各長者選擇。

社會工作者陳遠潮表示，常見的拐杖分為「單枝獨腳」和「四腳」。四腳拐杖較為穩固，適合輕微中風長者用。正確使用拐杖的方法，是利用食指和中指夾住杖身，然後握緊，而高度則應設在鄰近髖關節位置，與手臂成 30 度角便可。至於拐杖的保養方法，要用濕布抹好，並要留意防滑膠粒有否磨損，若出現磨損情況便需要立即更換。

- 完 -